

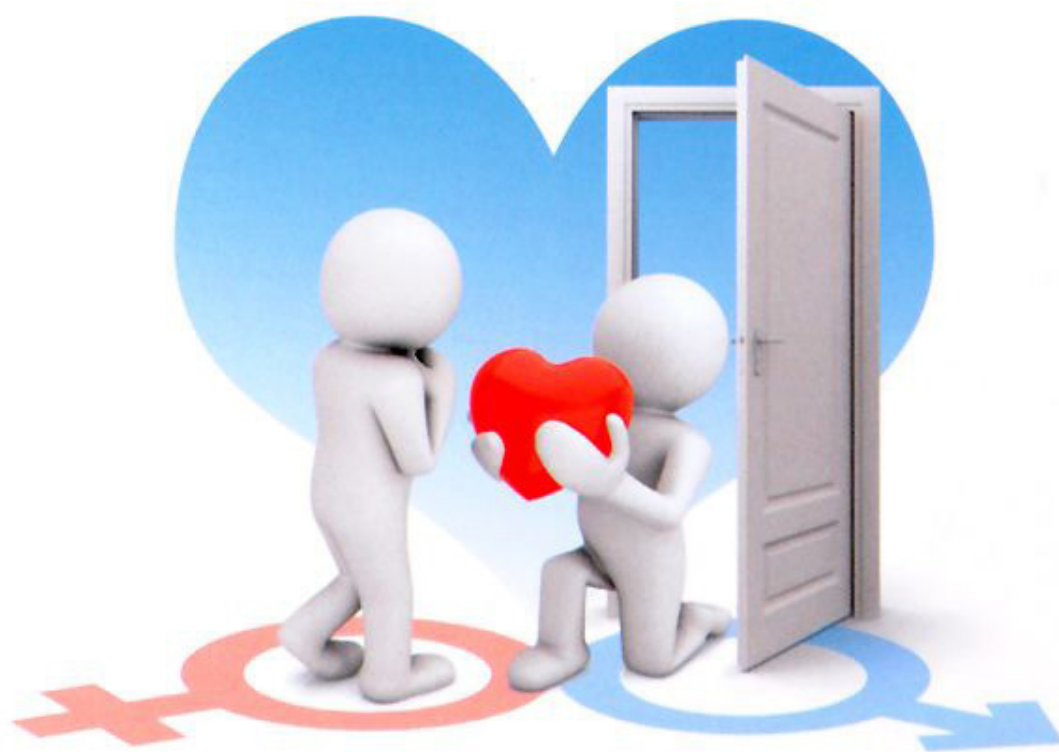
Д Ж О Н

ГРЭИ



МАРС И ВЕНЕРА: НОВАЯ ЛЮБОВЬ

Как снова обрести любовь после
разрыва, развода или утраты



софия

Джон Грэй

**Марс и Венера: новая любовь.
Как снова обрести любовь после
разрыва, развода или утраты**

«София Медиа»

1998

УДК 159.922.1
ББК 74.9

Грэй Д.

Марс и Венера: новая любовь. Как снова обрести любовь после разрыва, развода или утраты / Д. Грэй — «София Медиа», 1998

ISBN 978-5-906897-00-8

Утрата любви или любимого человека круто меняет нашу жизнь. Пытаясь начать все сначала, мы вдруг оказываемся один на один со своей жизнью и не представляем, что делать дальше... Столкнувшись с этой непростой проблемой, мы часто нуждаемся в руководстве, поскольку собственного опыта у нас просто нет. Наш ум переполняют вопросы, а сердце – боль. Эта книга станет для вас мудрым советчиком и проводником в столь трудный период. Исцеление душевных ран и подавленных чувств, без которого удача в новых отношениях практически нереальна, поможет вам выйти на новый уровень любви и полноты жизни.

УДК 159.922.1

ББК 74.9

ISBN 978-5-906897-00-8

© Грэй Д., 1998
© София Медиа, 1998

Содержание

Предисловие	6
Часть I	9
Глава 1	9
Глава 2	14
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джон Грэй
Марс и Венера: новая любовь.
Как снова обрести любовь после
разрыва, развода или утраты

С глубочайшей любовью и нежностью посвящаю эту книгу моей жене и родственной душе – Бонни Грэй. Ее любовь и чуткость по-прежнему помогают мне выразить то лучшее, что есть во мне.

© ООО Книжное издательство «София», 2014

* * *

Предисловие

Утрата любви или любимого человека круто меняет нашу жизнь. Пытаясь начать все сначала, мы вдруг оказываемся один на один со своей жизнью и не представляем, что делать дальше. Лишенные привычных ориентиров, мы не знаем, что ждет нас впереди. Столкнувшись с этой проблемой, мы часто нуждаемся в руководстве, поскольку собственного опыта нам недостаточно – его у нас просто нет. Наш ум переполняют вопросы, а сердце – боль. Эта книга станет для вас мудрым советчиком и проводником в столь непростой период. Вы узнаете, что делать в этой ситуации и что вас ждет дальше.

Столкнувшись с необходимостью начинать все сначала, мы часто нуждаемся в руководстве, поскольку своего собственного опыта нам не хватает.

Данные в этой книге советы основаны на двадцативосьмилетнем опыте лечения душевных ран у мужчин и женщин, переживших разрыв отношений, развод или потерю любимого человека. Хотя у каждого из них была своя особая история, их объединяло одно: боль разбитого сердца. Проводя консультации и семинары, я помог тысячам людей исцелить их сердечные раны.

Советы и методики, изложенные в этой книге, помогли им и, надеюсь, помогут вам. Они сослужили хорошую службу и мне самому. Я сам должен был начинать все сначала после развода, мне довелось также пережить смерть отца и младшего брата. Я не понаслышке знаю, каким опустошительным может быть чувство утраты, и хорошо понимаю, какой ценный опыт приносит излечение от него.

Исцелив душевные раны после развода, я извлек уроки из моих ошибок и начал новую, более успешную жизнь. Сейчас я благодарен судьбе за то, что мой первый брак распался, иначе я никогда бы не сделал шаг вперед и не женился на Бонни и у меня не было бы той прекрасной жизни и семьи, которая есть сейчас.

Впоследствии, оглядываясь на этот болезненный период вашей жизни, вы будете испытывать благодарность судьбе за бесценные дары, которые он вам принес.

Исцелив свои раны, я смог начать новую жизнь, исполненную любви и успеха. Мое сердце раскрылось как никогда раньше, и я увидел многое с гораздо большей ясностью. Каждый новый день на пути исцеления приносил новые ответы и открытия, и, в конце концов, я нашел родственную мне душу в лице Бонни. Успех, которого я достиг, даря и получая любовь в семье, а также обучая этому искусству других, помог мне сформулировать идеи, положенные в основу книги «Женщины с Венеры, мужчины с Марса»¹.

Лечение собственных сердечных ран позволило мне стать гораздо лучшим советчиком и учителем и, что еще важнее, гораздо лучшим мужем и отцом. Пройдя этот путь от начала до конца, я знаю, какая невероятная награда ждет тех, кто решает начать все сначала и снова отправляется на поиски любви.

Даже болезненный развод может стать преддверьем счастливой и полноценной жизни, наполненной любовью.

Вам предстоит нелегкий путь. Новая жизнь всегда рождается в муках. Это тяжелая работа. Но, хотя временами этот процесс сопряжен с болью, он невероятно обогатит ваш опыт

¹ См.: Дэйв Грэй. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. М.: «София», 2001.

и вознаградит ваш труд сторицей. Постепенно, когда вы освоитесь в новой ситуации, вам станет намного легче. Вскоре от душевной боли останутся одни воспоминания.

Вскоре от душевной боли останутся одни воспоминания.

Хотя смерть любимого человека не идет ни в какое сравнение с разрывом отношений или разводом, процесс исцеления от душевной боли остается тем же. Из этой книги вы узнаете, как исцелять душевные раны – независимо от того, какой потерей они вызваны. Даже если приведенные мною истории и примеры несколько отличаются от вашей ситуации, вы все равно отыщете в них то, что вам близко.

Содержание трех частей книги

Книга «Марс и Венера начинают сначала» содержит три части. Первая, под названием «Венера и Марс начинают все сначала», охватывает ту часть процесса исцеления душевных ран, которая одинакова как для мужчин, так и для женщин. Хотя процесс исцеления во многом одинаков для тех и других, обычно мужчины и женщины сталкиваются с совершенно разными проблемами. Методы, которые хорошо работают в случае мужчин, не обязательно подходят женщинам, и наоборот.

Вторая часть, «Венера начинает все сначала», рассказывает о проблемах, с которыми сталкиваются женщины. Третья часть, «Марс начинает все сначала», описывает проблемы, специфичные для мужчин. Прочитав первую часть, мужчина может сразу перейти к третьей, а затем вернуться ко второй. Вторая и третья части содержат важную информацию как для мужчин, так и для женщин, поскольку их проблемы нередко пересекаются.

Хотя изложенный здесь процесс исцеления душевных ран применим ко всем, перед каждым из нас встает множество чисто индивидуальных проблем. Анализируя советы для разных ситуаций, вы сможете выработать стратегию, которая подходит вам лучше всего. Вам не только станет яснее, что делать дальше, но и будет легче от мысли, что вы не одни. Другим тоже доводилось проходить через то же, что и вам, и впереди их ждало облегчение и полное исцеление душевной боли.

Лечение душевных ран

Во время нашего с Бонни медового месяца мне позвонили и сообщили ужасную новость. Мой отец был обнаружен мертвым в багажнике своего автомобиля. Его ограбил подобранный им по дороге попутчик и запер в багажнике брошенной на обочине машины. Проведя несколько часов под палящим тexasским солнцем, он умер от теплового удара. Я, как и многие другие, кто терял любимого человека, испытал невыносимую боль и горечь утраты. Ничто не могло вернуть мне отца.

Я думал, что эта боль не пройдет никогда. Но, к счастью, я получил очень сильную поддержку, которая помогла залечить эту рану. Теперь, вспоминая об отце, вместо боли я чувствую теплоту моей любви к нему и его любви ко мне. Хотя я, конечно же, хотел бы, чтобы он сейчас был рядом, радовался моим успехам и нянчился с внуками, мне больше не больно. Когда я вспоминаю его сейчас, когда пишу эти строки, это вызывает во мне только теплое чувство любви и слезы благодарности за те особые минуты, которое мы провели вместе.

Рано или поздно отступает даже боль невосполнимой утраты.

Спустя два года меня постигла еще более тяжелая утрата. Покончил с собой мой младший брат, Джимми. Этот мир оказался слишком холодным и жестоким для его ранимой души, и он решил уйти из жизни. Не зная, как излечить свои душевные раны после увлечения наркоти-

ками и болезненного разрыва с любимой женщиной, он постепенно пришел в полное отчаяние. Он страдал от маниакальной депрессии и не мог обходиться без лекарств. В то время медицинские препараты были гораздо хуже, чем сейчас, и побочные эффекты сделали его жизнь невыносимой.

Эта утрата повергла меня в шок. В детстве мы с братом были очень близки. Я переживал его смерть так же болезненно, как и смерть отца, но по несколько иной причине. Мне причиняло боль не только чувство утраты, но и сожаление о том, что я не смог помочь ему. Я помог многим людям, но его спасти мне не удалось. Однако, переживая это горе, я научился прощать себя.

Боль утраты становится особенно невыносимой из-за осознания своего бессилия спасти или вернуть любимого человека.

Именно желание помочь брату побудило меня взяться за изучение психологии. Когда традиционные методы не принесли результата, я продолжил самостоятельные исследования и стал углублять свое понимание процесса исцеления душевных ран.

До конца прочувствовав вину и стыд за то, что не смог спасти брата, я снова сумел исцелить свое сердце от боли. На этот раз мне удалось еще полнее избавиться от чувства вины и несостоятельности. Я смог отказаться от идеи, что нужно быть совершенным, чтобы заслужить любовь. Излечив свою душевную боль, я в конце концов, научился различать чуткость к чужим нуждам и чувство ответственности за других. Вот лишь несколько из тех даров, которые я обрел, излечив свое сердце после утраты брата.

Лучший дар – это то, что любовь к брату перестала вызывать боль в моем сердце. Вместо этого я чувствую благодарность за то, что ему больше не больно. Хотя мне не удалось спасти его, я помог многим людям спасти себя. Брат продолжает жить в моем сердце, вдохновляя меня сделать этот мир лучше.

Когда мечты становятся реальностью

Миллионы людей из всех слоев общества, бедные и богатые, больные и здоровые, страдают от утраты любви. Не в силах найти новую любовь и осуществить свои мечты, они не живут, а существуют. Они просто стараются дотянуть до следующего дня. В большинстве случаев такие люди даже не догадываются, чего они лишены. Они не могут даже представить, что все можно изменить. Они не знают, что существует способ исцелить душевные раны и вновь обрести любовь. Они не догадываются, что их сердечная боль поддается лечению.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, что у вас всегда есть выбор. Хотя боль утраты – неотъемлемая часть жизни, *страдание* таковой не является. Вы можете исцелить боль прошлого и использовать полученный опыт позитивным образом. Ваша жизнь станет гораздо лучше и светлее.

Эта книга – знак моей любви ко всем вам. Это мой дар миру и результат двадцати восьми лет служения таким же людям, как и вы. Надеюсь, она сослужит вам службу в темный час вашей жизни. Пусть она станет путеводной звездой во тьме отчаяния, мудрым наставником на вашем пути, чутким другом, утешающим в одиночестве. Пусть она будет вашим спутником в тяжелое время. Читайте и перечитывайте ее и помните, что вы не одиноки. Другие уже шли этой дорогой до вас и достигли цели. Они снова обрели любовь, и вы тоже ее найдете!

Часть I

Марс и Венера начинают все сначала

Глава 1

Марс и Венера начинают все сначала

Снова оставшись в одиночестве, мужчины и женщины сталкиваются с различными по своему характеру проблемами. Подобно тому как мы по-разному думаем, чувствуем и выражаем свои мысли и чувства, мы также по-разному реагируем на потерю любви и допускаем разные ошибки. Те решения, которые подходят для женщин, могут совсем не подходить для мужчин. К тому же нужды женщин во многом отличаются от нужд мужчин. Эти различия настолько разительны, что кажется, будто мы с разных планет: женщины – с Венеры, а мужчины – с Марса.

Хотя мы справляемся с проблемами по-разному, и женщины, и мужчины одинаково тяжело переносят боль утраты. Попытка начать все сначала после разрыва, развода или смерти любимого человека может стать самым серьезным испытанием в жизни. Для большинства людей утрата любви становится полной неожиданностью, к которой они оказываются совершенно не готовы.

Попытка начать все сначала после разрыва, развода или смерти любимого человека может стать самым серьезным испытанием в жизни.

Наши сердца разрываются от боли одиночества и крушения надежд. Мы опускаем руки в полной беспомощности. Мы вступаем во внутреннюю борьбу со своей неспособностью что-либо изменить. Мы теряем самообладание, погружаясь в пучину отчаяния. Мы чувствуем себя потерянными и брошенными на произвол судьбы в море пустоты и тьмы. Время замедляет свой ход, каждое мгновение тянется целую вечность.

После утраты мы вступаем во внутреннюю борьбу со своей неспособностью что-либо изменить.

Все наши силы уходят на то, чтобы заполнить чем-нибудь пустоту этих мгновений и дотянуть до завтрашнего дня. Временами горькая боль утраты сменяется тупым бесчувствием, но потом что-нибудь снова напоминает нам об утрате, и в нас опять пробуждается потребность чувствовать и любить. Нам начинает казаться, что никогда раньше мы так остро не нуждались в любви и близких отношениях. Но жгучая боль в сердце напоминает, что наша жизнь уже никогда не станет прежней.

В конце концов когда процесс исцеления душевной боли завершается, мы смиряемся со всем случившимся. В глубине сердца мы признаем, что не можем изменить того, что случилось. Оставшись в одиночестве, мы начинаем заново отстраивать свою жизнь. И снова мы пытаемся дарить и принимать любовь. Вопреки ожиданиям наша жизнь возвращается в нормальное русло. Тьме отчаяния сменяет теплый, ласковый и успокаивающий свет любви. Но хотя такой счастливый конец вполне возможен, никаких гарантий, что мы к нему придем, нет.

Понимание процесса исцеления

Чтобы исцелить разбитое сердце, мы должны довести лечение до конца. Для этого требуется понять определенные вещи, о которых большинство людей просто не догадываются. Нас не учат лечить сердечные раны в школе, и у нас нет никакого опыта в этом деле. Пребывая в неведении и страдая от своей уязвимости, мы следуем либо советам друзей и родных, либо своим собственным инстинктам. Мы принимаем решения, которые кажутся нам обоснованными, но часто лишь усугубляют наше состояние. Мы испытываем временное облегчение, но не доводим процесс исцеления до конца.

В школе нас не учат лечить сердечные раны.

Некоторым потерявшим любовь удастся найти ее снова, но большинство людей не столь удачливы. Опустившись на самое дно отчаяния, они больше не могут выбраться на поверхность. В той или иной степени они продолжают страдать от душевных ран бесконечно. Зная, какую боль может принести утрата, они боятся снова раскрыть свое сердце.

Есть и такие, кто на первый взгляд смирились с утратой. Им кажется, что они успешно справились с проблемой, но они сделали это, захлопнув двери своего сердца. Желая избежать боли, они поспешили дальше, к новым отношениям. В результате они просто притупили свою способность чувствовать. Не отдавая себе в этом отчета, наглухо заперли свое сердце. Такие люди продолжают жить, но уже не способны любить. Они отрезали себе путь к любви и счастью.

Несомненно, снова оказаться в одиночестве равнозначно кризису. Как и любой кризис, он таит опасности – и в то же время новые возможности. Появляется шанс излечить и укрепить свое сердце и ум, чтобы стать здоровой и целостной личностью, прежде чем двигаться дальше. Опасность же заключается в том, что вы можете не довести процесс лечения до конца. Чтобы исцелить все свои раны, только лишь времени недостаточно. То, как мы справимся с утратой любви, определит всю нашу последующую жизнь.

Процесс исцеления сердечных ран

Чтобы довести до конца лечение сердечных ран, важно понять, как оно протекает. Этот процесс легче всего представить на примере срастания перелома. Эмоциональная рана – это нечто абстрактное, тогда как перелом очень конкретен и ощутим. Выяснив, через какие этапы проходит лечение перелома, мы поймем, что требуется для исцеления разбитого сердца.

Тело обладает всем необходимым для лечения перелома. Боль в месте перелома еще некоторое время ощущается, но постепенно сходит на нет. Если мы не вмешиваемся, то тело само себя излечивает в течение предсказуемого промежутка времени. Если дать этому процессу протекать естественным путем и создать все необходимые условия, то сломанная кость станет еще прочнее, чем раньше. Точно так же, если вы создадите все необходимые условия для исцеления сердца, оно станет сильнее, чем прежде. Боль и отчаяние уйдут, и вы снова обретете любовь и радость.

Исцелившись, разбитое сердце станет сильнее, чем раньше.

Чтобы позволить телу исцелить себя, сломанную кость необходимо вправить и зафиксировать с помощью гипса. Если кость не вправить, она срастется криво. Если снять гипс раньше времени, перелом может повториться. Точно так же, если гипс оставить, не снимая, на слишком длительный срок, то кость никогда не обретет былую прочность. Все эти предостережения в равной степени относятся и к процессу исцеления разбитого сердца.

Чтобы залечить сердечную рану, недостаточно просто осознать, что когда-нибудь это произойдет само собой. Хотя исцеление происходит естественным образом, без ясного понимания этого процесса остается опасность помешать ему, что обычно и случается. Используя аналогию с лечением перелома, мы можем выделить три этапа лечения разбитого сердца.

Лечение перелома делится на следующие этапы: первая помощь, вправление кости и фиксация кости с помощью гипса. Аналогично, три стадии лечения разбитого сердца таковы:

Первая стадия: получение помощи

Вторая стадия: переживание утраты

Третья стадия: обретение внутренней целостности перед началом новых отношений

Давайте рассмотрим эту аналогию более подробно.

Три стадии лечения сердца

Первая стадия: получение помощи

Первое, что необходимо при переломе, – это обратиться за помощью. Получив травму, мы нуждаемся в посторонней помощи. Даже если вы сами опытный хирург, вам потребуется помощь другого хирурга. Аналогично, когда дело касается разбитого сердца, прежде всего нужно получить помощь от других. Сейчас не время проявлять стойкость и пересиливать боль потери. Мужчины могут ускорить процесс выздоровления, слушая товарищей по несчастью, тогда как женщинам нужен тот, кто выслушает их. Возможность поделиться своими чувствами и провести время в обществе людей, которые не понаслышке знают, что вы испытываете, не только действует успокаивающе, но и крайне необходима для процесса исцеления.

Мужчины могут ускорить процесс выздоровления, слушая товарищей по несчастью, тогда как женщинам нужен тот, кто выслушает их.

Хотя чтение этой книги – уже хорошее начало, оно не заменит вам общения с людьми, которые переживают такую же утрату или уже справились с ней. Лучше всего, если вы посетите семинары по данной теме, присоединитесь к группе поддержки или обратитесь за помощью к специалисту. Поддержка со стороны тех, кто уже исцелил свои сердечные раны, и помощь психотерапевта дадут вам возможность излечиться полностью. Душевный кризис – это время, когда вы лучше всего воспринимаете то, что может дать терапевт, группа поддержки или семинарские занятия.

В этой книге мы подробно рассмотрим, как нуждающиеся в помощи мужчины и женщины неосознанно отталкивают любовь и поддержку, нужные для завершения лечебного процесса. Вдобавок к этому мы остановимся на практических методах получения необходимой помощи. Хотя не существует способов немедленного избавления от боли, вы *можете* сделать ее терпимой, обратившись за поддержкой. Вы освободитесь от боли и снова ощутите радость и покой открытого сердца, получив нужную помощь в нужное время.

Вторая стадия: переживание утраты

После того как вы получите первую помощь при переломе, необходимо вернуть кость в то положение, в котором она была до перелома. Правильно вправленная кость после сращения перелома останется прямой. Подобно этому, разбитое сердце нуждается в том, чтобы его вернули в то состояние, в котором оно было раньше. На второй стадии мы должны уделить время *переживанию потери*, вспоминая о потерянном нами человеке и наших отношениях с ним.

Эти воспоминания отзовутся болью, но вы также ощутите любовь, которая была между вами. Переживание этой любви заново помогает исцелиться. Любовь смягчает и лечит боль утраты.

Ощувив благодарность за все хорошее, что было между вами и вашим партнером, и простив все ошибки, вы позволите сердцу наполниться любовью, которая необходима для самоисцеления.

Если причиной вашей боли был разрыв отношений или развод и у вас осталось чувство, что вас бросили или предали, то поначалу вам будет трудно оплакивать потерю и чувствовать любовь. В вас все еще кипит гнев на бывшего партнера. В этом случае задача по «вправке сердца» сводится к тому, чтобы найти в себе силы *простить*. Тогда вы сможете пережить потерю в полной мере.

Если разрыв отношений вызывает у вас чувство облегчения, ваша задача – вспомнить мечты и надежды, с которых все начиналось, а затем ощутить всю горечь их краха. Чтобы вернуть свое сердце в прежнее состояние, вы должны отдать должное тому хорошему, что было в ваших отношениях, и простить ошибки. Это освободит вас от лишнего груза и позволит устремиться дальше с открытым сердцем навстречу истинной и крепкой любви.

Невозможно полностью открыть сердце другому человеку, если оно наглухо закрыто для того, кто остался в прошлом.

Вернув сердце в прежнее состояние с помощью глубокого переживания случившегося, мы снова ощутим хрупкое, невинное и нежное желание заботиться о ближнем и доверять его любви. Не пройдя полного курса лечения, мы рискуем стать черствыми настолько, что потеряем способность заботиться и доверять.

Не излечив душевные раны до конца, мужчина больше не может целиком посвятить себя заботе о партнерше, тогда как женщине сложно снова довериться партнеру. Он очень быстро вступает в новые отношения, но боится снова связывать себя обязательствами. Она избегает новых отношений, чтобы опять не оказаться уязвленной.

Не излечив душевные раны до конца, мужчина больше не может целиком посвятить себя заботе о партнерше, тогда как женщине сложно снова довериться партнеру.

В последующих главах мы подробнее рассмотрим то, как успешно пережить потерю и прочувствовать возникшую в сердце пустоту, чтобы снова наполнить его любовью. Подобно тому как дневной свет приходит на смену ночной тьме, любовь поспешит наполнить нас, когда мы до конца ощутим внутреннюю пустоту.

Третья стадия: обретение внутренней целостности

На третьей стадии лечения перелома необходимо обеспечить сломанной кости защиту, зафиксировав ее в гипсе и дав ей время срастись. Как только она обретет былую прочность, наступит время снять гипс. Подобным образом, в процессе лечения разбитого сердца мы должны уделить время тому, чтобы снова обрести целостность, прежде чем завязывать новые близкие отношения. Чтобы успешно делиться любовью с другим, надо сначала избавиться от чувства ее нехватки и отчетливо ощутить собственное «я». Лучшее время для начала новых отношений – это когда вы чувствуете, что *можете без них обойтись*. В идеале, мы должны ощутить удовлетворение и полноту прежде, чем снова вступать в близкие отношения, в противном случае ваши новые отношения будут построены на песке.

Лучшее время для начала новых отношений – это когда вы чувствуете, что можете без них обойтись.

Обычно мужчины вступают в новые отношения чересчур быстро, тогда как женщины неосознанно отталкивают от себя новую любовь. Не уделив достаточно времени лечению сердечных ран, мужчины не смогут обрести былую способность *отдавать* себя полностью, тогда

как женщины, переживав слишком долго, могут в значительной степени утратить способность *получать* любовь.

В последующих главах мы еще остановимся на том, как женщины и мужчины неосознанно игнорируют третью стадию исцеления, и рассмотрим практические советы, помогающие начать новые отношения в нужное время.

Начинаем сначала

Когда мы оказываемся в одиночестве, наша жизнь круто меняется. Мы вдруг остаемся один на один со своей жизнью и не представляем, что делать дальше. Лишенные привычных ориентиров, мы не знаем, куда идти.

Данная книга станет для вас проводником и советчиком в этот непростой период.

Глава 2

Почему так больно?

Самая болезненная из всех потерь – это утрата любви или любимого человека. Сталкиваясь с разочарованиями и несправедливостью, мы находим утешение и отраду именно в любви. Когда в повседневной жизни мы переживаем какие-то потери, неудачи, отверженность, тут же включается механизм самозащиты – мы вспоминаем, что нас любят дома. Но если любовь утрачена, нам негде больше искать утешения и защиты. В большинстве случаев мы не отдаем себе отчета, насколько зависим от этой поддержки, пока не лишаемся ее.

Сталкиваясь с разочарованием и несправедливостью, мы находим утешение и отраду в любви.

Лишившись главного источника любви, мы оказываемся беззащитны перед болью потерь, горечью лишений и грустью одиночества. В этой ситуации мы не только скорбим об утрате любимого человека, но и молим об избавлении от боли и задаемся вопросом: *«Почему мне так больно?»*

Мы не в силах представить всю боль и пустоту, которые следуют за утратой любви, до тех пор, пока сами это не испытаем. Разрыв отношений, развод или смерть любимого человека оставляют нас с разбитым сердцем. Первая реакция – это шок. Мы впадаем во внезапное оцепенение. Каждая клеточка нашего тела вопит: «Нет! Этого не может быть. Я не допущу этого». Мы *отказываемся* принять потерю.

Мы надеемся, что, когда проснемся на следующее утро, все вернется на свои места. Нам хочется верить, что это – лишь дурной сон. Вскоре становится ясно, что это действительно произошло и ничего уже не изменить. Мы признаем свою беспомощность, смиряемся с реальностью и начинаем остро ощущать одиночество. На горизонте нашей жизни нам видится лишь холодная пустота. Постепенно оцепенение проходит, и мы чувствуем боль, сильную боль.

Не так-то просто расстаться с тем, кого любишь: мы слишком привязаны. Чтобы найти облегчение и залечить сердечную рану, нам в первую очередь следует понять природу любви, зависимости и привязанности.

Любовь, зависимость и привязанность

Когда есть тот, кто встречает нас дома по вечерам, ценит то, что мы делаем, признает нашу значимость и извлекает пользу из нашего существования, это придает смысл нашей жизни. Нет счастья большего, чем чувствовать, что кто-то заботится о нас, считает нас особенными и важными, разделяет с нами горести и радости.

По мере того как крепнет наша любовь, мы становимся все более зависимыми от любви партнера.

Даже если мы не всегда получаем то, чего хотим и в чем нуждаемся, надежда получить необходимое и усилия, направленные на то, чтобы сделать отношения более продуктивными, также увеличивают нашу зависимость. Даже если любовь между нами далека от идеала, мысль о том, что нас все-таки любят, защищает от холодного, враждебного и безразличного мира вокруг. Мы начинаем все больше зависеть от того, кого любим.

По мере усиления этой зависимости происходит важная перемена. С течением времени потребность любить и быть любимым становится направленной, и мы хотим любить *нашего партнера* и получать ответную любовь именно *от него*. Никто другой не может его заменить. Это называется *привязанностью*. Зависимость от того, кто любит нас, постепенно перерастает в привязанность к его любви.

По мере развития любовных отношений потребность в любви как таковой сменяется потребностью в любви конкретного человека – нашего партнера.

Испытывая привязанность к своему спутнику жизни, мы нуждаемся в его любви как ни в чьей другой. Для нас имеет значение в первую очередь его отношение к нам, а уже потом – отношение других людей. Мы не придаем столь же большого значения комплиментам посторонних или их готовности выслушать наши проблемы. В течение дня мы общаемся с разными людьми, что-то давая и получая взамен, но это не приносит нам такого же удовлетворения, как общение с нашим партнером.

Потеряв любимого человека, мы под давлением эмоций начинаем думать, что никогда не полюбим снова, и твердость этого убеждения напрямую зависит от силы нашей привязанности. Мы чувствуем, что без любви нашего партнера ничто не сможет сделать нашу жизнь счастливой и привнести в нее смысл. Это чувство безнадежности умножает боль утраты в сотни раз. Одно дело, когда вам приходится голодать целый день, и совсем другое, когда вы при этом уверены, что вам больше *никогда* не удастся поесть. Потеря того, кто кажется незаменимым, может сломить кого угодно.

Привязанность умножает боль утраты в сотни раз.

Чтобы вылечить разбитое сердце, мы должны расстаться с привязанностью и раскрыть сердце, чтобы дарить любовь другим и получать ее от них. Иначе мы рискуем увязнуть в боли или *потерять эмоциональную чувствительность*. Расставшись с привязанностью, мы вернем сердце в его прежние «формы» и сможем двигаться дальше.

«Вправив» сердце, мы снова ощутим потребность в любви как таковой. Вместо того чтобы нуждаться в любви нашего партнера, мы начнем испытывать общую потребность в любви. Позволив привязанности уйти, мы возвратимся к открытости, которая была у нас до возникновения привязанности. Мы больше не будем зависеть от любви нашего партнера и откроемся другим источникам любви и поддержки.

Лишенная привязанности открытость сама подскажет, где искать любовь. Позволив уйти привязанности к любви нашего партнера и ощутив по-новому потребность любить и быть любимыми, мы обнаружим в этой потребности скрытое знание и способность, необходимые для ее удовлетворения. Пока мы не расстанемся со своей привязанностью, мы не откроем в себе способность находить любовь.

Потребность в любви, которую испытывает наша душа, содержит интуитивное знание и способность, необходимые для ее удовлетворения.

Расставание с партнером будет проходить настолько трудно, насколько мы *зависим* от него. Если мы сможем получать то, что нам нужно, от близких и друзей, наша привязанность к партнеру будет постепенно ослабевать. Научившись удовлетворять потребность в любви независимо от нашего бывшего партнера, мы расстанемся с болью *полностью*.

Иными словами, открыв сердце для того, чтобы дарить и получать любовь независимо от нашего партнера, мы сможем окончательно расстаться с привязанностью. По мере того как мы будем наполняться новой любовью и разделять ее с другими, ощущение пустоты станет ослабевать. Хотя новая любовь будет отличаться от прежней, она принесет нам не меньше удовлетворения.

Искусство расставания

Для того чтобы начать все сначала, необходимо действительно расстаться, отпустить прежнего партнера. Чтобы двигаться дальше, мы должны снова почувствовать внутреннюю потребность в любви, не имея рядом партнера, способного удовлетворить эту потребность. Для этого требуется большое искусство, иначе, вместо того чтобы окончательно расстаться с привязанностью, мы неосознанно лишь усилим ее.

Если я держусь за что-то, а меня пытаются от этого оторвать, моя первая реакция – защищаться и бороться. Я буду держаться еще сильнее. Именно это и происходит, когда мы привязаны. Мы не в силах отпустить объект нашей привязанности и в результате этого держимся за него еще сильнее.

Секрет расставания в том, чтобы *отказаться от усилий*. Не пытайтесь избавиться от привязанности. Продолжайте держаться за нее. Вспомните, как сильно вы любите своего партнера, почувствуйте, как сильно вас влечет к нему, как вы нуждаетесь в нем, как вы благодарны ему за все, что он дал вам, и как сильно вы желаете вернуть его обратно.

Секрет расставания в том, чтобы отказаться от усилий. Не пытайтесь избавиться от привязанности.

Вспоминая о своем партнере, вы проходите через стадию переживания утраты. Именно так и происходит исцеление сердечных ран. Поначалу воспоминания о нем усилят боль потери. Вас могут посетить различные болезненные чувства: гнев, грусть, страх и сожаление. Но именно болезненные эмоции помогут расстаться с привязанностью. Эта боль временна.

Даже после того, как вы расстанетесь с привязанностью, вас иногда будет посещать боль разлуки с бывшим партнером. Вы также ощутите сладость вашей любви и силу своего духа. Когда сердце полностью исцелится, воспоминания о партнере больше не будут причинять боль; напротив, они станут соединять вас с неиссякаемым источником любви в глубине вашей души.

Мысли о бывшем партнере будут наполнять сердце любовью и миром. Это сигнал, что вы готовы к новым отношениям. Это залог того, что ваши поиски истинной и крепкой любви увенчаются успехом.

Когда ваше сердце полностью исцелится, воспоминания о партнере больше не будут отзываться болью; напротив, они будут вызывать сладостное чувство любви.

Чтобы восстановить разбитое сердце, нужно, в первую очередь, глубоко прочувствовать те болезненные эмоции, которые в нем поселились. Исцеление происходит автоматически, когда мы с любовью вспоминаем о нашем партнере. Создав условия, чтобы помнить об утрате, мы пробуждаем в сердце любовь, необходимую, чтобы смириться с ней и расстаться с привязанностью.

Особое внимание переживанию утраты уделяется практически во всех культурных и религиозных традициях. Существуют различные ритуалы, призванные напоминать о ней: ношение черной одежды в период траура, возжигание свечей, посадка деревьев в память о ком-либо, поминание усопших, посещение могил, передача семейных реликвий, хранение снимков родных и близких и так далее. В каждом случае прослеживается общая цель. Вспоминая о своем партнере с любовью, мы создаем условия для исцеления душевной раны.

Полюбить снова

После смерти любимого человека нас охватывает горе, потому что мы думаем, что никогда не сможем полюбить снова. Лишенные его физического присутствия, мы *перестаем любить*. Наше сердце закрывается, и мы погружаемся в океан боли.

Наше сердце закрывается не потому, что мы утратили любовь, а потому, что мы временно перестали любить.

Эта боль иногда бывает ничуть не меньше даже после развода. Наш бывший партнер жив, но тех отношений, на которые мы возлагали надежды, больше нет. Человек, с которым мы собирались прожить всю свою жизнь, ушел из нее. Для полноты переживания и расставания с привязанностью можно считать, что он умер. Чувство утраты, которое мы ощущаем после развода, может быть столь же тяжелым, как и после смерти спутника жизни.

Лишенные физического присутствия нашего партнера, мы решаем, что больше не сможем любить и быть любимыми. Это убеждение неверно, но нужно время, чтобы переубедить себя. От него не так-то просто избавиться. В течение многих лет мы зависели от физического присутствия нашего партнера, которое служило стимулом для нашей любви. Изо дня в день партнер был объектом нашей любви и осязаемым источником поддержки. Требуется время, чтобы расстаться с этой привязанностью и убедиться, что отсутствие партнера не мешает нам продолжать любить его.

В отсутствие партнера мы вынуждены любить, не имея перед собой объекта любви. Мы не можем прикоснуться к партнеру или почувствовать его объятия, но можно вспомнить, как прекрасно это было. Мы можем помнить его любовь, поддержку и продолжать дарить ему свою любовь.

Хотя мы больше никогда не будем вместе, наш партнер останется в нашем сердце вечно.

В процессе переживания утраты мы в конце концов обнаруживаем, что любовь продолжает жить в наших сердцах, невзирая на отсутствие партнера. Будущее перестает представляться в мрачном свете. Когда понимание, что наша способность любить жива, находит подтверждение на практике, это приносит нам покой. Серые тучи отчаяния рассеиваются, открывая путь теплым лучам любви. Мы смиряемся с потерей, но ничего не забываем. Мы пускаемся в новое путешествие, и ветер треплет нам волосы, когда мы делаем первые шаги. Начиная все сначала, мы ощущаем уверенность, что найдем любовь, которую заслуживаем. Мы горим желанием разделить с другим ту особую любовь, которую чувствуем в глубине сердца.

Глава 3

Эмоциональное отставание

Задолго до того, как раны сердца заживут и оно будет готово расстаться с прошлым, ум уже стремится дальше. Такая быстрая реакция на смену обстоятельств хороша для ума, но не способствует заживлению сердца. Сердцу требуется гораздо больше времени. Эту разницу можно понять на примере скорости света и звука. Представьте, что ум движется со скоростью света, а сердце – со скоростью звука. Между этими скоростями значительная разница.

В физическом мире разницу между скоростью света и скоростью звука можно оценить объективно. У нас не возникает сомнений на этот счет, поскольку эти величины поддаются измерению. Гораздо сложнее обстоят дела с ментальным и эмоциональным миром. Как правило, мы не можем оценить скорость реакции ума и сердца, но должны признать, что такое различие существует, и это поможет нам в лечении душевных ран.

Когда мы теряем любовь, сердцу, чтобы справиться с этим, требуется гораздо больше времени, чем уму. Как только мы думаем, что готовы двигаться дальше, на нас накатывает новая волна боли. Такая волнообразная смена чувств не только естественна, но и необходима. Сердце не может расстаться с болью в один присест – оно делает это постепенно. До конца не пережитые нами чувства накатывают и отходят, как приливы и отливы. Во время отлива не только уходит боль, но мы находим в себе новые силы и знание, нужное для того, чтобы найти любовь снова. Затем опять наступает прилив, и нас охватывают неизжитые чувства гнева, тоски, страха и сожалений. Этот процесс переживания позволяет нам в конце концов расстаться со своим прошлым и обрести новую любовь.

Во время отлива нам может показаться, что все уже в порядке. В уме мы уже смирились с потерей и готовы идти дальше. Но когда накатывает приливная волна, мы вдруг снова сталкиваемся лицом к лицу с не пережитыми до конца чувствами. Сегодня мы горим оптимизмом и готовы к новой жизни, но на следующий день снова чувствуем гнев, грусть или страх.

Иногда нам кажется, что мы сошли с ума, но это не так. Подобно тому как свет и звук перемещаются с разной скоростью, ум и сердце с разной скоростью меняются, приспосабливаются, адаптируются и самокорректируются. В процессе лечения душевных ран вполне естественно и даже полезно, когда чувства не поспевают за умом.

В процессе лечения душевных ран вполне естественно и даже полезно, когда чувства не поспевают за умом.

Законы выживания

Большинство людей испытывают искушение двигаться дальше до того, как завершится процесс заживления. Кому нравится боль? Вполне естественно желать поскорее от нее избавиться. Стремление избежать болезненных обстоятельств – это здоровый подход к жизни. Главный закон выживания гласит: избегай боли и стремись к удовольствию. Поэтому, когда мы чувствуем боль, ум говорит нам: «Ну все, достаточно. Зачем терпеть так долго? Давай жить дальше!» В нормальных обстоятельствах в этом стремлении нет ничего дурного, но в процессе целительства душевных ран это может привести к осложнениям.

В отсутствие знания и понимания того, как пережить негативные чувства и расстаться с ними, эти чувства могут стать невыносимыми. Когда, стремясь к облегчению, мы преждевременно пытаемся избежать чувства потери, то тем самым неосознанно тормозим процесс исцеления. Мы принимаем решения, которые на короткое время принесут облегчение, но в

перспективе приведут к осложнениям. Тенденция избегать и подавлять болезненные переживания – причина различных видов депрессии.

Соппротивление болезненным переживаниям – причина различных видов депрессии.

Когда мы сопротивляемся подступающим волнам гнева, боли, беспокойства, пустоты и одиночества, это может принести временное облегчение, но не поможет расстаться с ними. Несмотря на все попытки подняться над этими чувствами, они овладевают сознанием и стягивают нас вниз. В отсутствие ясного и позитивного понимания процесса лечения можно легко увязнуть в болоте отчаяния. Депрессия и безнадежность создают впечатление, что выхода нет. В результате мы начинаем избегать наших чувств с еще большим рвением. Этот замкнутый круг можно разорвать только в том случае, если уделить исцелению сердца достаточно времени.

Несмотря на все наши попытки подняться над болезненными чувствами, они овладевают сознанием и стягивают нас вниз.

Даже если вы сами разорвали отношения, у вас вполне естественно может возникнуть чувство скорби и утраты. После разрыва ваш ум можем сказать вам: «Но ведь это хорошо, что эти отношения закончились. Теперь я могу найти настоящую любовь и поддержку». Хотя это так и ум готов двигаться дальше, сердце может возразить: «Мне так грустно, так одиноко. Я не знаю, полюбит ли меня кто-нибудь другой. Может, мне вообще больше не видеть счастья».

Подготовить ум к новой жизни – это первый шаг. Второй и более трудный – пережить до конца не изжитые чувства и расстаться с ними. Вполне нормально и даже полезно, если для этого потребуется больше времени, чем мы ожидали. Это поможет процессу исцеления завершиться.

Когда ум уже справился с утратой, в нем снова просыпается уверенность: «Все в порядке. Такова жизнь, и в этом нет ничего плохого». Это позитивная и осознанная решимость ума создает условия для того, чтобы пережить накопившиеся в сердце чувства и расстаться с ними. Объективная, но позитивная точка зрения помогает сердцу расстаться с прошлым.

Когда ум уже справился с утратой, в нем снова просыпается уверенность: «Все в порядке. Такова жизнь, и в этом нет ничего плохого».

К сожалению, многие люди не знают об этом процессе. После того как ум адаптировался к новой ситуации, им не терпится поскорее двинуться дальше, не дождавшись, когда то же самое произойдет с сердцем. Склонность торопить события свойственна как мужчинам, так и женщинам, однако делают они это по-разному. Давайте сначала посмотрим, как это делают женщины.

Как женщины избегают душевной боли

Склонность избегать боли, вызванной потерей, и искать облегчения выражается у женщин в том, что они игнорируют потребность в любви. Женщины защищают себя от боли, решая больше никому не верить и не зависеть от любви. У себя на Венере они привыкли ориентироваться на личные отношения. Самая большая боль для них – чувствовать себя покинутой. Для них нестерпимо, когда их бросает тот, от кого они зависели. Женщина, которая не признает необходимости разобраться в своих чувствах, либо постарается заглушить боль, отдавая слишком много другим, либо вообще откажется от близких отношений и станет чересчур самостоятельной.

Склонность избегать боли, вызванной потерей, и искать облегчения выражается у женщин в том, что они игнорируют потребность в любви.

Чрезмерная самостоятельность выражается в том, что она ведет себя так, будто не нуждается ни в чем утешении или поддержке. В особенности она избегает близких отношений с мужчинами. Разумеется, нужно пожить какое-то время одной, прежде чем снова вступить в близкие отношения, но, стремясь исключить возможность снова быть брошенной, женщина начинает принижать важность таких отношений. Она уверяет себя, что они не имеют для нее значения. Отрицая свою потребность в близости, она тем самым отгораживается от чувства утраты.

То, что она слишком много отдает другим, означает, что она ставит их нужды выше собственных. Это еще один способ отгородиться от своих потребностей. Откликаясь на нужды других, она чувствует временное облегчение. Например, отдавая всю себя своим детям, благотворительности или работе, она на некоторое время отвлекается от внутренней пустоты и боли. Разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы служить другим. Но это может, в особенности для женщин с разбитым сердцем, стать бегством от необходимости до конца пережить наболевшие чувства.

Что чувствует ее сердце	О чем думает ее ум
Мне надоело быть одной. Все приходится делать самой. Я так хочу, чтобы меня любили и поддерживали.	Ты должна взглянуть правде в глаза. Если ты хочешь чего-то, добейся этого сама. Ты уже знаешь, что случается, когда нуждаешься в других.
Мне грустно. Я так одинока. Никто меня не понимает. Никому нет до меня дела. Ах, если бы можно было повернуть время вспять!	Можно обойтись и без любви. Ты отдала слишком много, теперь пора подумать о себе. Ты можешь позаботиться о себе сама. Нужно жить дальше. Ты еще можешь начать новую жизнь.
Меня беспокоит, что я не смогу найти любовь снова. Больше никто не принесет мне счастья. Я чувствую себя такой бессильной! Я ничего не могу изменить.	Ты можешь сама сделать себя счастливой. Нехорошо так зависеть от других. Научись отдавать — это принесет тебе счастье.

Что чувствует ее сердце	О чем думает ее ум
Мне стыдно, что я одна и никого не люблю. Почему? Что я сделала не так? Может, что-то со мной не в порядке? Может, я не способна на любовь?	Выше нос. Не нужно выставлять свои чувства напоказ. Держи себя в руках. Не раскисай, и ты не станешь обузой для других.
Меня раздражает, что меня не любят и не поддерживают. Это несправедливо. Я заслуживаю большего. Если со мной так поступают, то я не хочу больше никого любить.	Ты ожидаешь от жизни слишком многого. Ничто не вечно под луной. Пора расстаться с прошлым. Лучше позаботься о себе.
Мне так грустно. Я никого больше не полюблю. Моя жизнь пуста. В моем сердце такая большая дыра, что ее ничем не закрыть.	Не говори так. Лучше вспомни все хорошее, что было в твоей жизни. Подумай о тех людях, которые любят тебя. Все могло сложиться гораздо хуже.
Я боюсь, что никогда не найду себе подходящей пары. Я навсегда останусь одинокой. Я больше никогда не узнаю радости любви. И не почувствую твоих крепких объятий.	Именно поэтому тебе и нужно научиться заботиться о себе. Тебе никто не нужен. Ты должна стать сильной.
Мне жаль, что моя жизнь повернулась таким образом. Мне так плохо. Как хотелось бы все исправить. Моя жизнь стала такой пустой.	Забудь о себе, подумай о других. Работай не покладая рук. Пока ты чем-то занята, все будет в порядке.
Я вне себя от злости. Не могу поверить, что это случилось со мной. Это возмутительно. Какая несправедливость. Я больше не позволю со мной так обращаться.	Ты ожидаешь слишком многого от отношений. Пора просто позаботиться о себе.
Я боюсь остаться одна. Я не знаю, как мне жить дальше. Это просто невыносимо.	Ты можешь прожить и без мужчин. Это не так уж и плохо. По крайней мере, тебя больше никто не бросит.

Что чувствует ее сердце	О чем думает ее ум
Мне так больно. Я верила в его любовь. Я чувствую себя брошенной. Как он мог меня бросить? Он ранил мои чувства. Он ведь клялся любить меня вечно.	Да, очень больно терять любовь. Впредь хорошенько подумай, прежде чем к кому-то привязываться. Тогда никто тебя больше не ранит. Ты слишком доверчива.
Мне стыдно. Я должна была любить сильнее. Тогда этого могло и не произойти. Все могло сложиться иначе. Я чувствую себя такой ничемной.	Нехорошо так чувствовать. Пора уже научиться любить себя и жить своей жизнью. Предстоит еще так много сделать. Другим приходится гораздо хуже, чем тебе.

Чтобы избавиться от боли, женщина либо слишком много отдает другим, либо воздерживается от близких отношений.

Раз обжегшись на молоке, дуешь и на воду. Даже небольшой риск привязаться к кому-либо может вызвать волну неразрешенных чувств и проблем. Решая никому больше не верить, женщина дистанцируется от ощущения того, что ее ранили, бросили и предали. Отказываясь от отношений, она ограждает себя от страха перед новой болью.

Давайте рассмотрим примеры переживаний, вызванных потерей любви, и посмотрим, как ум реагирует на них, пытаясь от них оградиться. Хотя эти усилия ума вполне объяснимы, они отнюдь не помогают заживлению разбитого сердца.

Разница в реакции ума и сердца женщины

В каждом из приведенных выше примеров сердце переживает утрату, тогда как ум готов двигаться дальше. При этом ум приводит веские аргументы, чтобы поторопить сердце. Если женщина желает исцелить разбитое сердце, ей следует с осторожностью относиться к своей склонности искать немедленного облегчения. Она должна уделить время своим проблемам и с открытостью принимать помощь. Это не время заботиться о других, сейчас время определить свои приоритетные потребности. Это не время отказываться от существующих отношений, но время обратиться к другим за помощью и позволить им быть рядом.

Как мужчины избегают душевной боли

Марсиане главным образом ориентированы на поиск решений. Чувствуя боль, мужчина в первую очередь стремится избавиться от нее. Не понимая, что лечение душевных ран не терпит спешки, он либо старается заглушить свои чувства, уйдя с головой в работу, либо торопится обзавестись новой партнершей, чтобы унять боль.

Стремясь ускорить процесс исцеления душевных ран, мужчина либо старается заглушить свои чувства, уйдя с головой в работу, либо, чтобы унять боль, торопится обзавестись новой партнершей.

Это объясняет, почему мужчины склонны очень быстро перескакивать от одних отношений к другим. Потеряв любовь, они решают эту проблему тем, что находят ее снова. Поспешность, с которой он переносит свое внимание на другую женщину, вовсе не означает, что он не любил ту, с которой был прежде. Его поведение никоим образом не отражает глубину его любви к ней. Он просто убегает от боли. Нередко случается, что чем тяжелее его потеря, тем быстрее он вступает в новые отношения. Это естественная склонность может иметь печальные последствия.

Поспешность, с которой мужчина обзаводится новой партнершей, никоим образом не отражает глубину его любви к женщине, с которой он был прежде.

Большинство мужчин не обладают инстинктивным знанием, как исцелять сердечные раны. Марсианская философия эффективна, когда дело касается решения проблем, но дает сбой, когда нужно лечить разбитое сердце. Мужчины и не догадываются, что возвращение к неизжитым чувствам – важная составляющая процесса исцеления. Чтобы достичь успеха в лечении разбитого сердца, мужчина должен подчинить свои естественные склонности разуму и мудрости.

Мужчине не стоит спешить с новыми серьезными отношениями. Разумеется, нет ничего плохого, если он ищет утешение в новых связях, но только в том случае, если он и его партнерша сознают, что он находится на стадии излечения. Спустя несколько месяцев его чувства к ней могут измениться. Поэтому ему не следует давать никаких обещаний. Чтобы не обманывать женщину, лучше иметь в этот период двух или более партнерш. Привязанность к одной женщине мешает ему до конца расстаться с прошлым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.